



Ernährung nach den Fünf Elementen

Dezember - „Wintersonnen“ - Plätzchen

Ein EINFACH gutes Rezept !

„Wintersonnen“ - Plätzchen (gefüllte Haselnusstaler)

Zutaten für ca. 35 Stück:

- 200g weiche Butter, 150g Vollrohrzucker, 200g Mehl, abgeriebene Schale von 1 Biozitrone, ½ Teel. gemahlener Anis, 1 Prise Salz, 200g gemahlene und GERÖSTETE Haselnüsse
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 2 kleine Eigelb, 2 Eßl. Sahne, Marmelade oder Gelee zum Füllen (z.B. schwarze Johannisbeermarmelade, die Früchte mit einer Gabel fein zerdrücken)

Zubereitung:

- In einer beschichteten Pfanne die gemahlene Haselnüsse bei ganz schwacher Hitze TROCKEN RÖSTEN und dabei immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren. Wenn sie zu duften beginnen und leicht braun werden auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
- Dann einen geschmeidigen Mürbteig herstellen aus Mehl, braunem Zucker, weicher Butter, Gewürzen und Haselnüssen.
- Den Teig für eine halbe Stunde KÜHL, aber nicht kalt stellen, Er soll nicht fest werden, nur kühl.
- Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Eigelb und Sahne in einer Tasse verrühren. Einen Backpinsel bereitlegen.
- Nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Hälfte des Teiges ausrollen, runde Plätzchen mit ca. 5 cm Durchmesser ausstechen und diese auf das Blech setzen.
- Die Hälfte der Plätzchen dünn mit Eigelb - Sahne - Mischung bestreichen und ab in den Ofen damit.
- Für 8 bis max. 10 Minuten backen, auskühlen lassen und mit der zweiten Hälfte des Teiges genauso verfahren.
- Auf die Hälfte der Plätzchen jeweils einen Klecks Marmelade oder Gelee geben und einen anderen Keks sanft draufsetzen. Vorsichtig, denn die Plätzchen sind sehr mürbe und brechen leicht !
- FERTIG ...LÄCHELN und sich über das eigene Werk freuen und dann...genießen!





Ernährung nach den Fünf Elementen

Dezember - „Wintersonnen“ - Plätzchen

Küchentipp:

- Nehmen Sie sich wirklich die Zeit, die Haselnüsse zu rösten, sie verleihen den Plätzchen so ihren ganz besonderen Geschmack.
- Ebenso gut schmecken die Plätzchen mit gerösteten Mandeln oder Walnüssen.

Kleine Warenkunde & heilsame Wirkung

- **Nährend, nicht zu süß vom Teig und fein herb in der Füllung.**
- Die Haselnuss ist neutral, süß, leicht bitter und fett, sie tonisiert die Energie, das Blut und die Säfte, stärkt die Mitte, nährt die Leber, das Herz und die Nieren
Haselnüsse können bei Unruhe, Blut- und Sehschwäche helfen.

Die anderen Nussvarianten und ihre Wirkung

- Die Mandel ist neutral, süß, leicht bitter und fett, sie stärkt und befeuchtet die Lunge, den Dickdarm, die Milz, den Magen und die Nieren, sie kann hilfreich sein bei Husten, Asthma, trockener Haut und Verstopfung.
- Die Walnuss ist erwärmend, süß, bitter und fett, sie stärkt die Energie und das Blut, die Nieren und die Lunge, sie kräftigt den Rücken und das Gehirn, sie kann bei Erschöpfungszuständen helfen und auch bei Haarausfall.